

НОРМИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ В УСЛОВИЯХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

В.И. Домбровский

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, Беларусь

Введение. Совершенствование двигательных качеств, физической подготовленности, функциональных показателей связано с повторением упражнений. По данным ряда авторов организм может приспособляться к повторяющейся нагрузке. Поэтому, для получения положительного эффекта необходимо нормирование физических нагрузок.

Методы исследования: анализ научной литературы, опрос, анкетирование и интервьюирование, педагогическое наблюдение, анализ полученных результатов.

Педагогическим исследованием проведенным на факультете иностранных языков университета имени А.С. Пушкина г. Бреста установлено, что знаниями и навыками по дозировке нагрузки владеют около 35-40% самостоятельно занимающихся студентов. Как правило, они используют в своих занятиях средства повышенной двигательной активности, легко поддающиеся дозировке: ходьбу, бег, плавание и т.д.

Для расчета скорости ходьбы и бега часто используется таблица, предложенная профессором А.К. Покровским, которая содержит: скорость в м/сек, время передвижения (за 100 м., 1000м., 2400м., 3000м., 5000м.). В которой для определения оптимальной тренировочной скорости необходимо найти лучший спортивный результат при 100% интенсивности. Тренировочный бег должен составлять 70-80% интенсивности лучшего результата. Определяется оптимальная скорость тренировочного бега следующим образом: допустим, что у занимающегося предельный результат пробега 1000 метров равен 3 мин. 20 сек., находим эту величину в графе таблицы. Она соответствует скорости бега 5м/сек. Тогда 80% от этой скорости будет равно 4м/сек. Некоторые занимающиеся используют в своих занятиях комплекс таблиц, предложенных К. Купером, где количество очков, зарабатываемых в неделю, определяет уровень физической подготовленности. Программы расположены по возрастному принципу, в них предлагается использование различных средств повышения двигательной активности – ходьба, бег, плавание, езде на велосипеде, ходьба по лестнице, спортивные игры, прыжки со скакалкой, тренировки на велотренажере, танцевальная аэробика. По таблице К. Купера очень плохая степень тренированности меньше 10 очков, плохая 10-20 очков у мужчин, 8-15 у женщин, хорошая 32-50 у мужчин, 27-40 у женщин, отличная 51-74 у мужчин, 41-64 у женщин, превосходная степень подготовленности 75 и больше у мужчин, 65 и больше у женщин.

Программы у К. Купера составлены для различных возрастных групп, в них указывается: дистанция, время (мин), частота занятий в неделю, количество недель, очки за неделю.

Результаты исследования и их обсуждение. Большая часть самостоятельно занимающихся при выборе нагрузок ориентируется на ЧСС. Используется таблица частоты сердечных сокращений при нагрузках разной интенсивности предложенная С.А. Полищук. Она содержит величину нагрузки, возраст, пол и ЧСС. По таблице этого же автора определяется оптимальная частота пульса.

Некоторые занимающиеся пользуются таблицами Д.М. Аронова, Л.Я. Иващенко, С.Я. Пироговой, по которым определяется скорость ходьбы в минуту в зависимости от количества шагов и их длины.

Дозировку нагрузки в индивидуальном порядке, как правило, оценивают по максимальному тесту [1, с. 132]. Определяется максимальное число повторений, если оно, например, равно 20, то, используя интервальный метод знаний, необходимо определить количество повторений при одном подходе. И если принимать норму нагрузки за 50%, то тренировочная норма равна 10 повторениям. Количество повторений определяется физической подготовленностью занимающегося его возрастом и полом.

Через некоторое время проводится опять определение максимальной нагрузки. Если результат оказывается выше, чем предыдущий, то и тренировочную нагрузку увеличивают.

Большинство занимающихся (до 65% опрошенных) указывали на недостаток сведений и, особенно навыков самонормирования физических нагрузок, так как сведений и опыта, полученных в предыдущее время, недостаточно.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод о том, что самостоятельно занимающимся теоретических сведений по нормированию нагрузок недостаточно, так же многие из них не имеют практического опыта в нормировании физических нагрузок, отдельные рекомендации врачей, тренеров, более опытных товарищей не удовлетворяют потребностей занимающихся. Из этого вытекает возможность использования групп ОФП (общефизической подготовки) как значимого фактора в повышении образовательного уровня занимающихся.

Одной из актуальных проблем повышения двигательной активности студенческой молодёжи является поиск оптимального использования средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Основными факторами, влияющими на выбор средств физического воспитания, по утверждению многих авторов, являются: пол, возраст, вес, предрасположение к заболеваниям, профессиональная деятельность [2, с. 311].

Для выяснения применения средств физического воспитания самостоятельно занимающимися, в зависимости от индивидуальных особенностей организма, нами был проведен анкетный опрос. Так же многократные беседы на занятиях.

Результаты исследований способствовали выявлению используемых средств физического воспитания, в зависимости от пола, возраста и других индивидуальных особенностей занимающихся физическими упражнениями.

Наиболее часто используемыми средствами физической культуры у занимающихся самостоятельно являются упражнения циклического характера (бег, ходьба, плавание и т.д.). В наших исследованиях их используют 70% занимающихся. Высокий процент использования именно этих средств объясняется тем, что циклические упражнения естественного характера поддерживают общую выносливость, что положительно влияет на работоспособность человека.

Важное место в самостоятельных занятиях занимают спортивные игры (волейбол, футбол, теннис), их используют 20% занимающихся в возрасте 17-24 лет и 15% в возрасте 24-30 лет.

По 5-10% занимает атлетизм у юношей и шейпинг у девушек. Остальные виды занятий занимают 5-10% от всех используемых средств физического воспитания.

Следует отметить, что некоторые средства применяются комплексно. Разнообразные по характеру и структуре упражнения, используемые в одном занятии, оказывают более эффективное и адекватное влияние на организм студентов, чем занятия, включающие отдельные виды упражнений. Объясняется это тем, что при использовании разнообразных по структуре упражнений исключается монотонность, оказывается всестороннее воздействие на развитие физических качеств, увеличивается фонд двигательных действий, совершенствуются все адаптационные возможности систем организма человека к физической нагрузке.

В настоящее время существует несколько подходов к решению проблемы рационального использования средств в оздоровительной тренировке. Часто студентам, имеющим отклонение в здоровье, рекомендуют, в связи с профилактическим эффектом физической тренировки, применять упражнения умеренной интенсивности аэробного характера, способствующие улучшению работы дыхательной системы, системы кровообращения и развитию аэробных возможностей организма. В этой связи, как правило, рекомендуют использование в занятиях циклических упражнений (ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах), вовлекающих в работу 1/5-1/2 мышечной массы. Однако, данные наших исследователей доказывают использование занимающимися упражнений как аэробного, так и анаэробного характера, без определенного разделения.

Такого же мнения придерживается ряд авторов, утверждая, что для повышения работоспособности необходимо совершенствовать различные виды выносливости (общей, скоростно-силовой, скоростной), не ограничиваясь упражнениями одной направленности.

Нашими исследователями установлено, что существует определенная зависимость выбора средств от веса тела занимающихся.

Так, студенты с излишним весом предпочитают заниматься, в большинстве случаев, ходьбой, плаванием, отдельными видами спортивных игр, стретчингом, некоторые используют образ жизни по системе Иванова и другие менее известные средства физического воспитания. Занимающиеся с недостаточным весом чаще используют атлетическую гимнастику, бег, спортивные игры, ритмическую гимнастику.

Относительно предрасположения к определенным заболеваниям или же перенесенных заболеваний, в большинстве случаев студенты придерживаются рекомендаций врача.

Анализ проведенного педагогического исследования позволяет сделать **выводы:**

- Большинство опрошенных обращало внимание на отсутствие в литературе рекомендаций по нормированию нагрузок в условиях самостоятельных занятий;
- Преимуществом самостоятельных занятий является свобода выбора средств физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей организма занимающегося;
- Отсутствие у занимающихся должного уровня знаний и навыков по выбору средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Исходя из этого, существует необходимость создания такого звена в физическом воспитании, которое бы являлось переходным от занятий групповых к занятиям самостоятельным, повышало образовательный уровень занимающихся и позволяло эффективно проводить самостоятельные занятия.

Литература:

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – Минск, 1987. – 314 с.
2. Физическая культура студента : Учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2005. – 448 с.